

건강해지는 방법을 선택할 때는 본인뿐만 아니라 가족의
신념과 걱정도 함께 고려해야 합니다.

당뇨병

심장병과 뇌졸중의 한 요인





도움을 받으면 전반적인 건강과 당뇨병을 잘
관리할 수 있습니다. 그렇다면 누구에게 도움을
요청하시겠습니까(예: 가족/친척/교회)?

본인과 가족에게 더 유익한 변화를
생각해 보셨나요?

생활 습관을 바꾸게 되면
어떤 장단점이 있나요?

그 다음 단계로 넘어 갈 때
어느 정도 확신을 가지고
계신가요?

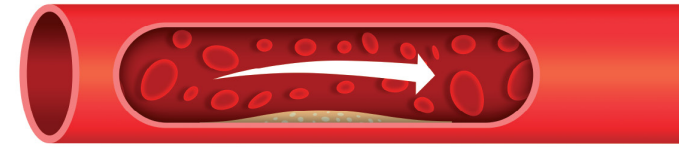
당뇨병은 혈액에 포도당(설탕의
일종)이 너무 많이 포함되어
있는 것입니다.

당뇨병을 앓고 있는
사람은 심장 마비 
또는 뇌졸중 에
걸릴 확률이 **2~4배**
높습니다.

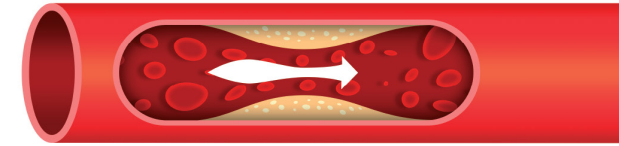
당뇨병은 심장 질환을 촉진

다음 예약을 위한 질문사항:

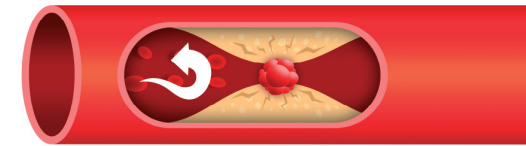
플라크(지방 선조)가 동맥 벽에
쌓입니다. 동맥이 좁아집니다.



당뇨병을 앓고 있는 사람에게는
더 빨리 진행됩니다.



플라크가 부서지면 혈전이 형성되고
동맥을 막습니다. 이로 인해 심장 마비나
뇌졸중이 발생합니다.



자세한 내용은
www.heartfoundation.org.nz에서
'diabetes'(당뇨병)을 검색



증상이 없기 때문에 모르는 사이에
당뇨병에 걸릴 수 있습니다. 유일한
확인 방법은 **혈액 검사**입니다.



이러한 자료를 준비할 수 있도록 저희 자선
단체에 기부를 해주셔서 대단히 감사합니다.

2016년 6월 인쇄

Diabetes, Korean

당뇨병은 심장 마비와 뇌졸중 원인 중 단지 **하나**에 불과합니다.
건강 전문가에게 **전반적인** 위험 요인에 대해 문의하세요.

이 자료는 심장 마비와 뇌졸중을 촉진하는 당뇨병에 대한 내용입니다.

미래를 생각하세요.

가족, 계획, 꿈을 위한 미래를 설계하세요. 당뇨병, 심장 마비, 뇌졸중이 영향을 미칠 수 있나요?

위험

향후 5년 동안의 심장 마비 또는 뇌졸중 가능성

(높음, 보통, 낮음)

위험을 줄이기 위해 무엇을 해야 하나요? 건강 전문가가 무엇을 권장 하나요?



궁금해 할 수도 있는 질문:

- 위험을 줄이기 위해 할 수 있는 가장 중요한 것은 무엇인가요?
- 위험을 줄일 수 있는 사소한 일에는 무엇이 있나요?
- 저에게 적합한 혈압, 콜레스테롤, HbA1c 수치는 어느 정도인가요?

다음 단계:

보완요법(대체요법)을 생각하고 있거나 이미 사용하고 있다면 이들에 관해 건강 전문가에게 문의하세요.

목표를 설정하는 데 도움이 필요하시면 Heart Foundation(심장 재단)의 'Taking control'(관리하기) 자료를 건강 전문가에게 문의하세요.